



# 徳島市小学校給食予定献立表

令和5年 6月分

徳島市教育委員会

日	曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)		
			赤 血や肉や骨に なるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 働く力や熱に なるもの
1	木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ オニオンドレッシング	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも 油 バター さとう 生クリーム オニオンドレッシング
2	金	ごはん 牛乳 豚肉とこんにゃくのみそ煮 おひたし プリン	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	しょうが こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん はくさい	精白米 強化米 さとう 油 プリン
5	月	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 菜っ葉あえ みそ汁	牛乳 ハンバーグ とうふ、油揚げ 赤みそ 白みそ	しょうが はくさい 菜めしの素 たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 さとう さつまいも
6	火	ごはん 牛乳 とり肉とキャベツのカレーソース ポテトオムレツ ケチャップ	牛乳 ベーコン とり肉 ポテトオムレツ	キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン えだまめ にんにく	精白米 強化米 カレールウ 油
7	水	ごはん 牛乳 うま煮 大豆とちりめんのあげに	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまボール 大豆 ちりめん	にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	精白米 強化米 じゃがいも さとう でんぶん 油 白ごま
8	木	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 塩昆布あえ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 いわしのしょうが煮 塩昆布 とり肉 さつまあげ	はくさい 切り干し大根 干しいたけ にんじん グリーンピース	精白米 強化米 さとう 油
9	金	(ごはん) 牛乳 阿波のかきあげ丼 かきあげ丼たれ ふしめん汁	牛乳 ちくわ ちりめん わかめ 卵	たまねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 さつまいも 小麦粉 でんぶん 油 ふしめん
12	月	ごはん 牛乳 かますフライ ボイルキャベツ ウスターソース さつま汁	牛乳 かますフライ 豚肉 とうふ 赤みそ 白みそ	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	精白米 強化米 油 さつまいも
13	火	(ごはん) 牛乳 親子丼 阿波っ子ナムル ミックスナッツ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜 もやし すだち酢	精白米 強化米 さとう ごま油 ナッツ ビーナッツ
14	水	ごはん 牛乳 マーボーれんこん 野菜サラダ ごまドレッシング	牛乳 豚肉 赤みそ	しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんじん 生しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぶん ラー油 ごまドレッシング
15	木	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ミニトマト すまし汁	牛乳 とり肉 とうふ かまぼこ	しょうが ミニトマト たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 でんぶん 油
16	金	ごはん 牛乳 洋風煮 ごぼうサラダ マヨネーズ	牛乳 ひじきのり とり肉 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも さとう マヨネーズ
19	月	ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 わかめあえ そば米汁	牛乳 さばのゆずみそ煮 わかめごはんの素 とり肉 とうふ、ちくわ 油揚げ	はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 そば米
20	火	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 えだまめサラダ 青じそドレッシング	牛乳 肉団子	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ キャベツ えだまめ とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう
21	水	ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりのかおりづけ パワフルチーズ	牛乳 豚肉 ちくわ チーズ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも 油 さとう ごま油
22	木	(玄米ごはん) 牛乳 キムチ丼 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	キムチ しょうが もやし はくさい たら たまねぎ にんじん にんにく	精白米 強化米 玄米 油 さとう ごま油 白ごま
23	金	食パン 牛乳 焼きそば グリーンアスパラとコーンのごまじょうゆ	牛乳 豚肉 いか さつまあげ 花かつお 青のり粉	にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス とうもろこし	食パン チョコレートパテ 中華そば 油 さとう 白ごま
26	月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ゆかりづけ ひじきのいため煮	牛乳 厚焼き卵 とり肉 ひじき がんもどき 大豆	はくさい ゆかり こんにゃく にんじん えだまめ	精白米 強化米 油 さとう
27	火	ごはん 牛乳 野菜いため かぼちゃコロッケ	牛乳 豚肉 いか	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ヤングコーン かぼちゃコロッケ	精白米 強化米 油 ごま油
28	水	(ごはん) 牛乳 夏野菜入りカレー フルーツゼリーミックス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす にんにく みかん 黄桃 パイン	精白米 強化米 じゃがいも カレールウ 油 ゼリー
29	木	ごはん 牛乳 さわらのレモン風味 五目スープ	牛乳 さわら ベーコン わかめ	レモン汁 キャベツ にんじん	精白米 強化米 でんぶん 油 さとう
30	金	ごはん 牛乳 厚揚げのそばろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 黒砂糖豆	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ わかめ 大豆	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう 油 黒砂糖

☐は、食育の日献立です。徳島県の郷土料理である「そば米汁」や、徳島県の特産品であるわかめを使った「わかめあえ」を実施します。